






**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA**  
**PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**  
**NATACIÓN III SEMESTRE**

**EVALUACIÓN ESTILO LIBRE-CROL**

EVALUADOR \_\_\_\_\_

EVALUADO \_\_\_\_\_

DESTREZA		PUNTUACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
<b>POSICIÓN DEL CUERPO</b>							
	1. Posición ventral, horizontal y plana sobre la superficie.						
	2. Cabeza dentro del agua, relajada.						
	3. Sin movimientos ondulatorios de la cadera.						
	4. Sin movimientos laterales de la cadera.						
	5. Flota con facilidad.						
<b>MOVIMIENTO DE PIERNAS (PATADA)</b>							
	1. Movimiento desde la cadera alterno, fuerte y continuo.						
	2. Rodillas semiflexionadas bajo el agua.						
	3. Velocidad y profundidad correcta del batido.						
	4. Coordinación del batido (ascendente-descendente)						
	5. Plantiflexión e inversión del pie.						
<b>MOVIMIENTO DE BRAZOS (BRAZADA)</b>							
	1. La mano entra con el codo alto y frente al hombro.						
	2. La tracción inicial 90° por la línea media del cuerpo.						
	3. Agarre con codo alto.						
	4. Deslizamiento y prolongación de hombro en fase de agarre.						
	5. Rapaleo final cerca de vasto lateral.						
<b>RESPIRACIÓN</b>							
	1. Rotación bilateral de cuello.						
	2. Cabeza relajada dentro del agua.						
	3. Controla la cabeza fija abajo.						
	4. Acompaña salida de la cabeza con el hombro.						
	5. Ritmo respiratorio controlado.						
<b>COORDINACIÓN</b>							
	1. Realiza brazada alterna naturalmente.						
	2. Realiza tres ciclos de brazada y hace respiración bilateral.						
	3. Maneja correctamente los planos y se desplaza hacia delante.						
	4. Alterna respiración cada dos o tres brazadas.						
	5. Tiene fluidez durante el desplazamiento.						

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

**PUNTUACIÓN**

- 5** Excelente desempeño
- 4** Bueno. Tiene un poco de dominio.
- 3** Aceptable. Requiere trabajo extra.
- 2** Pobre desempeño. Debe practicar más.
- 1** No controla la habilidad. Debe repetir.
- 0** No posee la destreza.

**NOTA GENERAL**